**EL SEMÁFORO DEL CONTROL DE EMOCIONES**

Proponerte un objetivo positivo Piensa en una cantidad de soluciones

Detente, cálmate, y piensa Piensa en las consecuencias posteriores

Adelante, y pon en práctica el mejor plan Cuenta el problema, y di cómo te sientes

**EL SEMÁFORO DEL CONTROL DE EMOCIONES**

Proponerte un objetivo positivo Piensa en una cantidad de soluciones

Detente, cálmate, y piensa Piensa en las consecuencias posteriores

Adelante, y pon en práctica el mejor plan Cuenta el problema, y di cómo te sientes